

MARÇO 2026

Mês da Mulher

GUIA DE PROTEÇÃO DIGITAL

Violência Digital de Gênero.

Informação que protege. Conhecimento que empodera.



COMISSÃO DA
MULHER ADVOGADA



1 em cada 4 mulheres no Brasil
é afetada pela violência digital

GUIA DE PROTEÇÃO DIGITAL

Autoria e Idealização

Chris Torres

Colaboração

Erika Freire

Jô Albuquerque

Joyce Braga

Anderson Barros



COMISSÃO DA
MULHER ADVOGADA



APRESENTAÇÃO

Este guia nasce de uma necessidade real: orientar, proteger e fortalecer mulheres no ambiente digital.

A tecnologia faz parte da nossa vida, mas também pode ser usada como ferramenta de violência. Muitas vezes, essa violência é silenciosa, difícil de identificar e ainda mais difícil de enfrentar. Por isso, este material foi pensado para ser mais do que informativo.

Ele é um guia prático, acessível e acolhedor, que busca ajudar mulheres a reconhecer, prevenir e agir diante da violência digital.

Informação é proteção. E proteção também é poder. Você não está sozinha.

PALAVRA DA PRESIDENTE DA COMISSÃO DA MULHER ADVOGADA

É uma honra para a Comissão da Mulher Advogada participar da construção desta cartilha, desenvolvida em parceria com a **ADV+ CONECTA**, que se revela não apenas como um material informativo, mas como um verdadeiro marco e mais uma conquista no caminho que temos trilhado com dedicação e propósito.

Este projeto reflete o compromisso de uma Comissão que vem atuando de forma incansável para orientar, informar e fortalecer mulheres, especialmente no exercício da sua profissão. Estamos sempre presentes e atentas, trabalhando para que cada advogada possa exercer sua atuação com dignidade, respeito e segurança, livre de qualquer forma de violência ou discriminação. Vivemos em um cenário cada vez mais digital, onde as oportunidades se ampliam, mas os riscos também se intensificam.

A violência de gênero ganha novas formas e novos espaços, e é por isso que enfrentá-la também nesse ambiente deixou de ser apenas relevante: é urgente e indispensável.

Esta cartilha nasce, portanto, como instrumento de transformação. Mais do que informar, ela protege. Mais do que orientar, ela fortalece. Ao oferecer conhecimento, caminhos e suporte, contribui para que cada mulher reconheça seus direitos e saiba como agir diante de qualquer forma de violência.

Seguiremos firmes, com coragem e responsabilidade, construindo uma advocacia mais consciente e um ambiente cada vez mais seguro para todas.

Erika Freire - Presidente da Comissão da Mulher Advogada

PALAVRA DO FUNDADOR DO ADV+ Conecta

A presente manifestação revela inequívoca concordância com a tese exposta neste guia, cuja relevância se evidencia diante do avanço da violência digital de gênero, fenômeno que desafia não apenas o Direito, mas toda a estrutura social contemporânea .

Nesse contexto, a informação qualificada emerge como instrumento essencial de proteção, na medida em que permite à mulher reconhecer, prevenir e reagir às violações de sua dignidade no ambiente virtual. Além disso, impende destacar que o guia não se limita à exposição teórica, mas se consolida como ferramenta prática de transformação social, ao alinhar conhecimento jurídico e acolhimento.

Portanto, ao enaltecer integralmente a tese defendida, reafirma-se o compromisso com a construção de um ambiente digital mais seguro e igualitário, no qual a advocacia assume papel ativo na promoção da justiça e da cidadania.

Anderson Barros - Fundador do ADV+ Conecta

PALAVRA AUTORA E IDEALIZADORA

Este guia não nasce apenas de um estudo jurídico.

Ele nasce da escuta. Da observação. E da preocupação com uma realidade que tem se tornado cada vez mais presente na vida de muitas mulheres.

A violência digital, muitas vezes, não deixa marcas visíveis, mas deixa impactos profundos. E o que mais preocupa é que, em muitos casos, ela nem é reconhecida como violência.

Por isso, este material foi pensado para ser claro, acessível e, acima de tudo, útil.

Um guia que informe, mas que também acolha. Que oriente, mas que também fortaleça.

Se, de alguma forma, ele ajudar uma mulher a se proteger, se posicionar ou buscar ajuda...ele já terá cumprido seu propósito.

Você não está sozinha.

Chris Torres –
Advogada Especialista em Direito Previdenciário Internacional e
Integrante do ADV+ Conecta.

CONTEÚDO

Navegue pelo Guia

01

O que é Violência Digital de Gênero?

Entenda as diferentes formas de agressão no ambiente digital e como identificá-las.

02

Seus Direitos — 5 Leis que Protegem

Conheça a legislação brasileira que criminaliza a violência digital de gênero.

03

Como se Proteger

Medidas práticas de segurança digital para prevenir situações de risco.

04

O que Fazer se For Vítima

Passo a passo para preservar provas, buscar ajuda e garantir seus direitos.

05

Onde Encontrar Ajuda em Alagoas

Canais de emergência, delegacias especializadas e atendimento jurídico gratuito.

06

Para Advogadas — Atuação Estratégica

Arcabouço normativo integrado e protocolo de provas digitais.

O que é Violência Digital de Gênero?

É qualquer **ataque, ameaça ou constrangimento** feito pela internet, celular ou redes sociais, **direcionado a você por ser mulher**.

A violência digital de gênero utiliza tecnologias para intimidar, controlar, humilhar ou agredir mulheres e meninas, violando sua privacidade, dignidade e segurança no ambiente virtual.

 **Impacto Nacional**

1 em 4

mulheres no Brasil é afetada pela violência digital

 **Caráter Criminal**

CRIME

Todas essas práticas são crimes no Brasil



Você Não Está Sozinha

Reconhecer a violência é o primeiro passo para combatê-la. Este guia foi criado para empoderar você com conhecimento e recursos de proteção.

 A tecnologia pode ser usada para **proteger**, não apenas para agredir.

“ Direito Fundamental

"Toda mulher tem direito à inviolabilidade de sua intimidade, vida privada, honra e imagem no ambiente digital."

— Marco Civil da Internet

As 6 Faces da Violência Digital



01

Revenge Porn

Fotos ou vídeos íntimos compartilhados sem permissão. Ex-parceiros ou hackers divulgam conteúdo privado para humilhar ou chantagear.

🔨 Lei 13.718/2018: **1 a 5 anos**



02

Stalking Digital

Vigilância obsessiva online. Monitorar stories, localização, mensagens, lista de amigos e atividades nas redes sociais sem consentimento.

🔨 Lei Stalking (2021): **6 meses a 2 anos**



03

Ameaças e Intimidação

Mensagens agressivas, chantagem e coação. Enviar ameaças de violência, divulgação de segredos ou constrangimento emocional.

🔨 Código Penal Art. 147: **1 a 6 meses**



04

Fake News e Difamação

Inventar histórias falsas e expor vida privada. Criar e disseminar notícias mentirosas para destruir reputação e causar sofrimento.

🔨 Código Penal Arts. 138-140: **Até 2 anos**



05

Doxxing

Divulgar informações pessoais sem autorização. Expor endereço residencial, telefone, local de trabalho, escola ou dados de familiares.

🔨 Lei Carolina Dieckmann: **3 meses a 1 ano**



06

Controle Digital

Exigir senhas e proibir uso de redes sociais. Controlar dispositivos, restringir liberdade de expressão online e isolar digitalmente.

🔨 Lei Maria da Penha: **Medidas protetivas**



Todas essas práticas são **CRIMES** no Brasil e devem ser denunciadas

CAPÍTULO 02

Seus Direitos — 5 Leis que Protegem



Lei Carolina Dieckmann (2012)

Invasão de dispositivos e roubo de senhas. Acesso não autorizado a computadores, tablets, celulares ou contas digitais.

3 meses a 1 ano



Lei Maria da Penha (2006)

Violência doméstica no ambiente digital. Ameaças, perseguição e controle digital por parceiro ou ex-parceiro.

Medidas Protetivas



Lei 13.718/2018 — Revenge Porn

Divulgação não consensual de imagens íntimas. Compartilhar fotos ou vídeos de conteúdo sexual sem autorização da vítima.

1 a 5 anos



Lei Stalking (2021)

Perseguição online e offline. Monitoramento obsessivo, ameaças repetidas e invasão da esfera privada.

6 meses a 2 anos



Marco Civil da Internet (2014)

Remoção de conteúdo ilícito e direitos digitais. Responsabilidade das plataformas e garantia de privacidade e neutralidade.

Responsabilidade

NOTA: A Lei 14.155/2021 (informação externa ao guia para verificação) aumentou a pena para **1 a 4 anos** de reclusão nos casos em que a invasão resulta na obtenção de conteúdo privado, segredos ou controle do dispositivo.



190 — Polícia Militar
Emergência 24h



180 — Ligue 180
Central de Atendimento



181 — Disque Denúncia
Anônimo

Como se Proteger



Senhas e Contas



Senhas Diferentes

Use senhas únicas para cada rede social e conta importante.



Verificação em Duas Etapas

Ative 2FA em todas as contas possíveis.



Não Compartilhe

Nunca compartilhe senhas, nem com parceiros.



Use gerenciadores de senhas como LastPass ou 1Password



Privacidade



Configure Visibilidade

Controle quem vê suas postagens e informações.



Desative Localização

Remova dados de localização de fotos (EXIF).



Cuidado com Stories

Evite mostrar rotina, endereço ou locais frequentes.



Revise configurações de privacidade mensalmente



Relacionamentos



Desconfie de Pressão

Nunca envie fotos íntimas sob pressão.



Documente Ameaças

Faça screenshots antes de bloquear agressores.



Sinais de Alerta

Ciência excessiva, controle de redes, isolamento.



Converse com amigas de confiança sobre relacionamentos



Proteção Digital é Empoderamento



Informação é Poder

O que Fazer se Você For Vítima

1

Preserve

Screenshots

Capture tudo: mensagens, perfis, datas.

Não Apague

Preserve mensagens originais.

Registre Data

Anote quando tudo aconteceu.

2

Bloqueie

Bloquear

Bloqueie em todas as redes.

Privacidade

Aumente segurança das contas.

Perfil Fechado

Torne perfis privados.

3

Notifique

Denuncie

Use formulários de denúncia.

Documento

Guarde comprovantes.

Prazo 24h

Plataformas devem responder.

4

Busque Ajuda

Advogada

Busque orientação jurídica.

DEAM

Delegacia Especializada.

Defensoria

Atendimento gratuito.

5

Cuide de Você

Apoio Psicológico

Cuide da saúde mental.

Grupos de Apoio

Compartilhe experiências.

Autocuidado

Você não está sozinha.



ALERTA ESPECIAL — Ameaça de Morte

Se há **ameaça de morte ou violência física**, vá **diretamente à delegacia** mais próxima. Peça **medida protetiva de urgência**.

190

Emergência

Onde Encontrar Ajuda em Alagoas



Canais de Emergência

190

Polícia Militar
Emergência 24h

180

Ligue 180
Central Mulher

181

Disque Denúncia
Anônimo



Delegacias Especializadas

DEAM Maceió

Rua Boa Vista, nº 403 – Centro, Maceió/AL. CEP 57020-110



DEAM Arapiraca

Rua AL- 110,32-150, canafistula, Arapiraca – AL, 57302-150



DRCI — Crimes Cibernéticos

[inserir contato]



Atendimento Jurídico Gratuito



Defensoria Pública de Alagoas

Atendimento gratuito para quem não pode pagar



OAB Alagoas — Pro Bono

Assistência jurídica voluntária



QR Codes Rápidos



Ligue 180

Acesse informações



OAB Alagoas

Acesse o site

Para Advogadas — Atuação Estratégica

Arcabouço Normativo Integrado

Invasão de Conta

Estratégia: Representação criminal + Perícia digital para rastrear origem do acesso

Carolina Dieckmann

Divulgação de Nudes

Estratégia: Queixa-crime + Ação civil de indenização por danos morais

Lei 13.718/2018

Perseguição Online

Estratégia: BO + Medida protetiva de urgência (Lei 14.188/2021)

Stalking

Ameaças (Contexto Doméstico)

Estratégia: Medidas protetivas de urgência (Arts. 7º-A a 7º-F)

Maria da Penha

Plataforma Não Remove

Estratégia: Ação de obrigação de fazer + Notificação extrajudicial

Marco Civil

Direito Internacional

Convenção de Istambul

Padrões de proteção em casos de lacunas legislativas.
Art. 3º: violência de gênero abrange atos cometidos no ambiente virtual.

Recomendação CM/Rec(2022)5

Combate à violência sexista no ambiente digital. Inclui obrigações estatais de prevenção e proteção.

Dicas de Atuação

- ✓ Documente todo o histórico de violência
- ✓ Solicite perícia digital especializada
- ✓ Articular medidas protetivas imediatas
- ✓ Acompanhe remoção de conteúdo

Protocolo de Provas Digitais

1 Certificação Digital

Screenshot não basta. Use ferramentas de certificação digital (ex: Adobe Sign, DocuSign) ou cartório digital para garantir autenticidade e data certa.

 Provas certificadas têm maior valor jurídico

2 Preserve Metadados

Metadados EXIF são cruciais. Contêm data, hora, localização, dispositivo. Não edite ou converta arquivos originais.

 Use software forense para extração

3 Notifique Plataforma

Notifique com prazo de 24h. Plataformas devem responder em 24h (Art. 19, Marco Civil). Documente protocolo.

 Guarde comprovantes de denúncia

4 Guarde Registros

Armazene por 6 meses. Art. 21 do Marco Civil exige que provedores guardem registros de acesso por 6 meses.

 Faça backup em múltiplos locais

Ferramentas Recomendadas

Certificação

Adobe Sign, DocuSign, Cartório Digital

Metadados

ExifTool, Jeffrey's Image Metadata Viewer

Backup

Google Drive, Dropbox, HD externo

Forense

Autopsy, Cellebrite, Oxygen

Alerta

Nunca edite, converta ou modifique arquivos originais. Qualquer alteração pode invalidar a prova digital.



Base Legal: Art. 21, Marco Civil da Internet

"O provedor de aplicações de internet que exerça atividade de forma organizada e com finalidade econômica deverá manter os respectivos registros de acesso a aplicações de internet, sob sigilo, em ambiente controlado e de segurança, pelo prazo de 6 meses."

“

"A tecnologia amplifica tanto a **violência**
quanto a possibilidade de **justiça**.
A escolha de qual lado fortalecer é nossa."



Proteção

Conheça seus direitos e proteja-se no
ambiente digital



Justiça

Denuncie e busque a justiça quando
necessário



Empoderamento

Informação é poder. Compartilhe este
conhecimento

Cartilha elaborada por:

**Comissão da Mulher Advogada
ADV+ conecta**

OAB Alagoas — Mês da Mulher 2026



OAB Alagoas



ADV+
CONECTA

Você não está sozinha. Busque ajuda.



190



180



181